



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Gyümölcs ízű joghurt, Kifli	Gyümölcs tea, Trappista sajtkrém, Magvas kenyér, Paradicsom	Citromos tea, Kópé felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Uborka	Forralt tej, Gabona golyó	Citromos tea, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek csomós
		Energia: 120.21 Kcal / 502.48 KJ	Energia: 338.90 Kcal / 1,416.60 KJ	Energia: 310.10 Kcal / 1,296.22 KJ	Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ	Energia: 408.30 Kcal / 1,706.69 KJ
		Fehérje 9.73 g Zsír 6.10 g T.Zsír 3.13 g Szénhidrát 47.53 g	Fehérje 15.26 g Zsír 9.02 g T.Zsír 2.96 g Szénhidrát 48.87 g	Fehérje 9.46 g Zsír 8.12 g T.Zsír 2.04 g Szénhidrát 48.72 g	Fehérje 8.80 g Zsír 3.40 g T.Zsír 1.96 g Szénhidrát 26.60 g	Fehérje 6.62 g Zsír 10.45 g T.Zsír 4.29 g Szénhidrát 45.95 g
		7,(1)	1,7	1,(6),(7)	1,7	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Tárkonyos halgaluskaleves, Paradicsomos burgonyafőzelék, Sült baromfi pálca	Palócleves marhahúsból, Aranygaluska, Vaníliásodó	Zöldséges lencseleves, Magyaros csirkemáj, Bulgur, Alma	Mentás zöldborsókrémleves, Óvári sertésszelet, Petrezselymes burgonya	Magyaros karfiolleves, Királyi csirkemell csíkok, Jázmin rizs
		Energia: 639.15 Kcal / 2,671.65 KJ	Energia: 930.93 Kcal / 3,891.29 KJ	Energia: 668.43 Kcal / 2,794.04 KJ	Energia: 918.56 Kcal / 3,839.58 KJ	Energia: 765.04 Kcal / 3,197.87 KJ
		Fehérje 24.38 g Zsír 23.85 g T.Zsír 6.65 g Szénhidrát 78.14 g	Fehérje 30.63 g Zsír 31.75 g T.Zsír 6.98 g Szénhidrát 124.72 g	Fehérje 33.84 g Zsír 19.11 g T.Zsír 2.81 g Szénhidrát 92.75 g	Fehérje 45.17 g Zsír 26.19 g T.Zsír 6.49 g Szénhidrát 119.41 g	Fehérje 34.09 g Zsír 19.76 g T.Zsír 3.50 g Szénhidrát 110.07 g
		1,3,4,7,(6),(10)	1,3,7,8	1	1,7,(6)	1,3,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves					
		Sertés párizsi, Margarin, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika	Csirkemell sonka, Margarin, Vizes zsemle, Jégсалáta	Herkules szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldpaprika	Trappista sajt, Margarin, Korpás zsemle, Póréhagyma	Túrós táska, Őszibarack
		Energia: 213.29 Kcal / 891.55 KJ	Energia: 183.35 Kcal / 766.40 KJ	Energia: 341.87 Kcal / 1,429.02 KJ	Energia: 236.11 Kcal / 986.94 KJ	Energia: 133.46 Kcal / 557.86 KJ
		Fehérje 8.05 g Zsír 9.25 g T.Zsír 2.58 g Szénhidrát 24.55 g	Fehérje 7.11 g Zsír 6.41 g T.Zsír 1.25 g Szénhidrát 23.95 g	Fehérje 6.37 g Zsír 8.75 g T.Zsír 2.33 g Szénhidrát 19.72 g	Fehérje 11.65 g Zsír 9.42 g T.Zsír 3.54 g Szénhidrát 27.60 g	Fehérje 3.54 g Zsír 1.38 g T.Zsír 0.00 g Szénhidrát 25.34 g
		1,(6),(7)	1,7	1,(6),(7)	1,7	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!